

雾霾天室内外运动都不可取

少动多静
科学通风

“元旦期间,全国多地空气质量不佳,雾霾来袭时,却依然可见运动爱好者坚持锻炼的身影,但是笔者从医学专家、运动专家那里了解到,无论在室外还是室内,雾霾天气坚持运动都不可取。”

在重度雾霾天气时,不但不应运动健身,而且要减少出行,这是大连医科大学附属第二医院呼吸内科教授、博士生导师王琪的看法。她说,雾霾对人体的影响是全方位的,首当其冲的是呼吸系统和心血管系统,对其他系统也有影响,包括生殖系统,甚至可能引发心理疾病。她认为,尽管现在尚无包括肺癌等一些疾病与空气污染直接相关的结论,但有影响是肯定的,只是时间尚短,有待进一步研究。

王琪的研究方向是呼吸系统疾病,特别是肺癌和慢性阻塞性肺病的预防、早期诊断以及治疗等基础和临床研究。她说,在空气污染严重的情况下,人们要减少外出,特别是抵抗力弱的老人、儿童和易感人群,减少户外活动,外出时要戴防护口罩,回来时要尽可能清洗口、鼻、皮肤等。

至于户外锻炼,王琪认为,空气污染在轻度以下,应该减少锻炼,中度以上则

应彻底停止,特别是易感人群,因为运动越剧烈吸入污染物就越多。在中度以上污染时,虽然关门关窗的防护功能有限,但仍要尽可能关闭;即使在户内,也不应该做剧烈运动,如果坚持,也应做一些柔韧性、平衡性的轻微运动。

运动专家也持相同观点。大连市体育科学研究所所长马振国说,运动健身的目标是提高肺活量,促进心脏功能,促进身体新陈代谢,人在运动时的肺活量要比安静时大出一倍、几倍甚至十几倍,雾霾天气时空气中的有害物质增多,若坚持运动,摄入的有害物质也要提高一倍、几倍甚至十几倍。他表示,目前科学研究认为,人体吸入的有害物质不能通过呼气排出来,会在人体内积累,造成肺脏损伤,以此为代价坚持锻炼是不科学不合理的。所以雾霾天要保持最小的肺活量,少动、多静,不开窗。

马振国说,有些人会想,在室内运动是不是可以呢?这同样不足取,一般室



内运动要开窗通风,就是为了改善室内的微小气候,但雾霾天气无法开窗,在公共场所运动,其内部的微小气候也会变差。戴口罩锻炼也不行,首先大部分口罩能起到的防霾效果有限,即使效果达标,但是运动中人的肺活量大增,戴口罩有可能导致换气跟不上,二氧化碳排出不畅,容易发生呼吸性酸中毒,造成对人体的伤害。

马振国认为,其实在正常天气下运动健身就应该与适当休息相结合。他说,天天运动会产生疲劳积累,影响血液当中的生化指标,反而对身体不利,会损伤心脏、心肌细胞,等于是加速心脏衰老的过程,所以运动应该是间歇性的,一周之内休息一至三天,效果反而会更好。

(蔡拥军)



锻炼过度存在安全隐患 出现以下症状请放慢进度

当中一旦出现了精神压力,首先要做的是减小运动量,自我调节一下,如若不行的话,就停止运动一段时间,改善一下心情。

肌肉出现疼痛:运动过后乳酸的堆积,会导致人体肌肉疼痛,这都属于正常情况,但是疼痛持续的时间超过三天,就要适当降低运动强度。严重的话应停止运动,同时做按摩、理疗等。

运动期间头晕头痛:做一些剧烈运动时,若出现一些头晕或头痛的情况,都跟人体的血压变化以及血液中含氧量过低有关,建议体质差的人要根据自身的情况选择适合自己的运动项目。

运动时会有恶心呕吐:在运动中出现恶心呕吐的情况,如果不是饮食引起的,还有一种情况就是肌肉运动过量,身体缺氧造成的,锻炼者应该根据自己的生理条件选择比较适合自己的运动计划,从小的运动量开始,慢慢给自己增加强度。

感到异常口渴:大量运动过后,产生口渴现象是比较正常的,因此在运动过程中要及时补充水分,尤其是运动过后,可以多补充一些含盐的饮料或是水。要是出现口干舌燥、恶心的情况,就要先停止运动一段时间,看看情况有没有改善。

(一禾)

“生命在于运动”想必大家都听过这句话,运动健身必然是一种值得提倡的生活方式,它既能改善人的体形也能增强体质。但是,健身可不是一件简单易行的事情,如今因为健身导致猝死和损伤的事件不少见,运动专家提醒大家:有以下几种反应的时候要停止健身运动。

精神压抑:健身的初衷是愉悦身心,减轻我们的工作或是生活压力,当在运动

下蹲五分钟等于步行一小时

所谓“养生先养脚”,“腿勤人长寿”,“脚健人身壮”。重视脚部的保健养生,可起到防病治病、健康长寿的功效。养生专家推荐一种简单易行的健身方法——下蹲功。而且不用花钱,无需器具和场地,在家里、办公室里或公园,只要有立之地便可。无论多忙的人,每天只需5—15分钟的练习就可以(视各人所需)。

为何要重视下肢的锻炼,因为脚与心脏距离最远,血从心脏流到脚尖的过程也较长,很容易出现末梢循环障碍,导致供血不足。下肢血液循环功能不佳,可影响人体各个器官的生理功能,导致各种疾病的发生,由此可以看出离心脏最远的脚部肌肉的重要性。

而做下蹲运动时,身体会变成三折叠,被挤压的血管收缩,气血冲向全身未被挤压的血管,迫使它们扩张、鼓起来,一站起来,全身气血又冲向原来被挤压的血

管,为它们灌满血液,在这样的一蹲一起、一压一放、一冲一回的气血反复运动中,就像涮瓶子一样。使全身血管得到了反复冲洗,使血管软化、加快血液循环和体内的新陈代谢、激活免疫系统,增加了高密度胆固醇、灵敏了压力感受器。可以把一些有害的代谢产物迅速清除,人体自然就健康了。

链接》》》

下蹲可以激发经络功能:双脚是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下的十二经络的重要起止部位,加上奇经八脉,下蹲运动可以自然地激发这近20条经脉的经气。

强健关节和骨骼:下蹲可增强腰、髋、膝和踝关节的活动范围,增强膝关节的灵活性,延缓关节的老化。

增强肌肉力量:常做下蹲运动可以增

强肌肉力量,尤其是下肢的肌肉力量;两条腿的力量增强了,可有效预防跌倒,走路时会感到身体轻松,且生命充满活力。

改善血管功能:可以扩张微、小动脉血管,减少心脏外周阻力,可以改善微、小动脉血管壁的弹性,有效地降低血压。

降低血脂:下蹲运动通过刺激经络系统,可使脾经运化功能增强,促进血管壁粥样斑块的分解,降低血液的粘稠度。减少血液中甘油三酯和低密度脂蛋白,增加高密度脂蛋白,促进脂代谢,进而改善血管的弹性。

减肥效果明显:下蹲能消耗很多热量,可以减掉身上多余的脂肪,特别臀部和腿部堆积的脂肪。另外下蹲时由于挤压腹部,促进腹腔脏器周围的脂肪燃烧分解,减少脂肪的积累,亦可刺激肠胃的食物消化,促进消化酶的分泌。

(吴心怡)

谈到运动,很多人都会选择健走、慢跑等广为熟知的形式,却很少有人关注“跳跃”运动。德国一项研究发现,适当的跳跃运动不仅能激发人体各系统的活力,还能提升身体力量,对健康十分有益。专家呼吁公众要重视“跳跃”运动,健康锻炼不能少了“弹跳力”。

相关研究表明,10分钟的跳跃活动相当于慢跑30分钟。跳跃主要有以下好处。

护心。运动能促进血液的流动,加快新陈代谢,尤其是跳绳、踢毽子、跳皮筋、舞蹈等弹跳运动,更能增强心肺功能,进而提高耐寒能力。

强骨。美国研究发现,跳跃能激发骨质的生成。每天坚持做上下跳跃的女性,髌部骨密度能增加3%。

健脑。跳跃运动,能使机体供给大脑更多能量,使大脑思维与反应更为敏捷。

紧实肌肉。经常性打球、蛙跳等,能紧实全身肌肉,消除臀部和大腿上的多余脂肪,使形体紧致匀称。

改善血液循环。跳跃还能充分刺激脚底血管和穴位,促进经脉的气血循环。此外,常弹跳的人,机体消化和吸收功能都不错。

(郑嘉)

重视「跳跃」运动 跳一跳更健康